



Ergonomie & Funktionelles Training am Arbeitsplatz

Nachhaltige Trainingsmethoden für weniger Schmerzen und mehr Leistung – im Einklang mit den Zielen der WHO und den deutschen Präventionsplänen



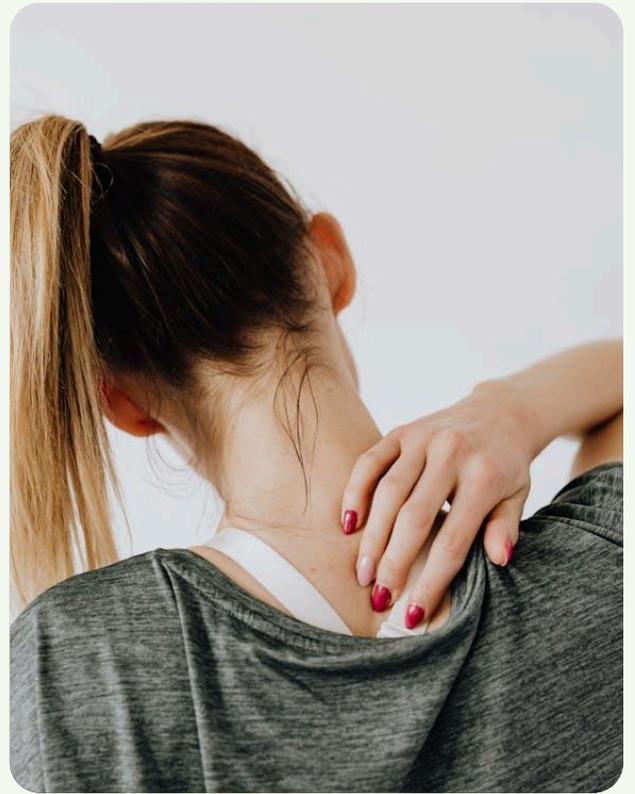
Qualitätsmanagement
zugelassener Träger
nach AZAV

Zugelassen nach FB 4 -
berufliche Weiterbildung.

Ergonomer Arbeitsplatz: 3 Tage für deine Gesundheit

Ob Homeoffice oder Großraumbüro – dieser fünftägige Bildungsurlaub bringt Bewegung in deinen Arbeitsalltag. Du lernst, wie du mit einfachen Mitteln deinen Arbeitsplatz ergonomisch gestaltest, Fehlhaltungen vermeidest und langfristig Rücken, Nacken und Augen schützt. Ergänzt wird der Kurs durch funktionelles Training, das individuell auf deine körperlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist.

18 Stunden | 3 Tage | 100% Praxisnah



Was Du aus dem Kurs mitnimmst:



Gesunde Arbeitsplatzgestaltung: ergonomische Standards verstehen & anwenden



Eigene Bewegungsroutine zur Entlastung im Büroalltag entwickeln



Körperliche Schwächen mit FMS erkennen und gezielt verbessern



Alltagsnahe Übungen für mehr Mobilität, Stabilität und Haltungssicherheit



Mentale Belastungen besser erkennen und mit Achtsamkeitstechniken begegnen



Skills, die dich weiterbringen

Von körperlichem Bewusstsein bis zu mentaler Stärke: In deinem Ergonomie-Bildungsurlaub entwickelst du Gesundheitskompetenzen, die dich und dein Team langfristig leistungsfähig und resilient machen.



Ergonomie verstehen & anwenden

Erkenne, was ergonomisches Arbeiten im Alltag wirklich bedeutet. Von Sitzhaltung bis Bildschirmposition lernst du, wie kleine Veränderungen große Wirkung haben.



Bewegung als Gesundheitsfaktor

Sitzpausen, Mikro-Übungen und funktionelle Routinen helfen dir, Bewegung in deinen Arbeitsalltag zu integrieren. Du erprobst sofort umsetzbare Tools zur Aktivierung und Entlastung.



Analyse & Körperwahrnehmung

Im Functional Movement Screening entdeckst du deine persönlichen Bewegungsmuster und Potenziale. Du lernst, Schwächen zu erkennen und gezielt anzugehen.



Korrigieren & stabilisieren

Gezielte Übungen verbessern Mobilität, Haltung und Rumpfstabilität – angepasst an deine körperlichen Bedürfnisse. Du entwickelst eine Routine, die zu dir passt.



Mentale Ergonomie & Stress

Digitale Erschöpfung und mentale Belastung sind heute allgegenwärtig. Du erhältst effektive Werkzeuge für Achtsamkeit, Fokus und psychische Entlastung.



Transfer in den Alltag

Zum Abschluss gestaltest du deinen persönlichen 4-Wochen-Plan zur Umsetzung. Du gehst mit konkreten Strategien und Bewegungsroutinen zurück an den Arbeitsplatz.



Programmplan

In diesem Kurs kombinierst du Wissen über ergonomische Arbeitsplatzgestaltung mit gezielten funktionellen Übungen für mehr Beweglichkeit, Stabilität und Wohlbefinden im Arbeitsalltag. Du analysierst deinen Arbeitsplatz, entwickelst gesunde Routinen und lernst, wie du Haltung, Belastung und Tagesstruktur nachhaltig optimierst.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
	Aktiv & Frei	Aktiv & Frei	Aktiv & Frei
	Frühstück	Frühstück	Frühstück
3 Zeit- stunden	Einführung in Ergonomie: Haltung, Belastung, Gesundheitswirkung – Selbstanalyse des eigenen Arbeitsplatzes	Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung: Tisch, Stuhl, Bildschirm, Licht, Software – Normen & Empfehlungen	Stressfaktoren, digitale Erschöpfung, achtsame Kommunikation – Tagesstruktur ergonomisch gestalten
	Lunch	Lunch	Lunch
3 Zeit- stunden	Functional Movement Screening (FMS): Einführung, Durchführung der 7 Bewegungsmuster, Auswertung & Feedback	Korrigierende Übungen I: Mobilität & Stabilität (z. B. Hüfte, Schulter, Core), erste Routinen entwickeln	Korrigierende Übungen I: Mobilität & Stabilität erste Routinen entwickeln
	Aktiv & Frei	Aktiv & Frei	Get together Dinner & Aperero



Tag 1: Ergonomie verstehen & den eigenen Arbeitsplatz analysieren

3h

Wie sitzen wir eigentlich – und warum tut das irgendwann weh?

Wie sitzen wir eigentlich – und warum tut das irgendwann weh? Wir analysieren die Grundlagen gesunder Haltung, beginnen mit einer ersten Standortbestimmung und betrachten dabei auch, wie EU-weite Arbeitsschutzrichtlinien sowie nationale Gesundheitsstrategien ergonomische Standards am Arbeitsplatz prägen.

Du erarbeitest:

- Was „Ergonomie“ im beruflichen Alltag wirklich bedeutet
- Die häufigsten Haltungsfehler bei Bildschirmarbeit
- Eine erste Selbsteinschätzung deines Arbeitsplatzes

Ziel:



Bewusstsein für Haltung, Belastung und erste Verbesserungsmöglichkeiten schaffen

Format:



Einzelarbeit mit Checkliste



Gruppendiskussion

3h

Functional Movement Screening (FMS)

Wie beweglich, stabil und symmetrisch ist dein Körper? Im FMS testen wir deine funktionalen Grundbewegungen und analysieren deine Potenziale.

Du erarbeitest:

- Die 7 Bewegungsmuster des FMS (Squat, Lunge, etc.)
- Deine persönliche Bewegungsanalyse mit Punktesystem
- Erste Hinweise auf Dysbalancen oder Einschränkungen

Ziel:



Eigene körperliche Schwachstellen erkennen

Format:



Partnerarbeit mit Bewegungsanalyse



Tag 2: Wie man Arbeitsplätze ergonomisch gestalten kann

Was ist der Unterschied zwischen einem Stuhl und einem guten Stuhl?

Wir besprechen, wie du deinen Arbeitsplatz optimal einstellst – praktisch und normgerecht.

Du erarbeitest:

- Die ideale Sitzhöhe, Tischposition und Bildschirmneigung
- Ergonomische Empfehlungen nach DIN & Praxis
- Verbesserungen an deinem realen Arbeitsplatz

3h

Ziel:



Grundlagen für eine gesunde Arbeitsplatzgestaltung kennen

Format:



Gruppenarbeit mit praktischen Beispielen

3h

Ziel:



Eigene körperliche Schwachstellen erkennen

Format:



Partnerarbeit mit Bewegungsanalyse



Tag 3: Bewegungspausen & ergonomischer Rhythmus

3h

Stress beginnt im Kopf – und endet oft im Rücken.

Du lernst, mentale Belastungen zu erkennen und achtsam zu begegnen. In diesem Zusammenhang beleuchten wir auch aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen wie digitale Erschöpfung, psychische Erkrankungen und gesetzliche Initiativen zur Förderung psychischer Gesundheit in der Arbeitswelt.

Du erarbeitest:

- Die Verbindung von Psyche, Haltung und Erschöpfung
- Tools für Fokus und digitale Achtsamkeit
- Deinen persönlichen Stress-Schnellcheck

Ziel:



Psychische Belastungen besser verstehen und vorbeugen – im Kontext eines gesunden und zukunftsfähigen Arbeitsumfelds.

Format:



Gruppenreflexion & Übungen in Einzelarbeit

3h

Korrigierende Übungen II – im Zirkel

Wir vertiefen die Übungen im funktionellen Zirkel: beweglich, stabil und alltagstauglich.

Du erarbeitest:

- Bewegungsstationen für Hüfte, Schulter, Rumpf
- Feedback zu Ausführung und Körpergefühl
- Fortgeschrittene Varianten deiner Übungen

Ziel:



Techniken sicher und selbstständig anwenden können

Format:



Stationstraining in Gruppen



Lerne deinen Referenten kennen

Erfahre, wer dich durch den Kurs begleitet – persönlich, erfahren und mit echter Leidenschaft fürs Weitergeben von Wissen. Damit du weißt, wer dich auf deiner Lernreise begleitet.

Uli Barth



Wer bin Ich?

Hallo! Ich bin Uli. Mein Leben dreht sich rund ums Sitzen, Stehen und Bewegen.

Ich analysiere und korrigiere seit vielen Jahren Bewegungsmuster von Menschen, die Schmerzen haben oder wieder in Balance kommen wollen. Die Grundlage dafür legte mein Sportwissenschafts-Studium und meine praktische Arbeit im Bereich Orthopädie und Sportmedizin.

Früh habe ich erkannt, dass viele Haltungsschäden nicht erst am Arbeitsplatz oder im Leistungssport entstehen – sondern schon in der Kindheit. Heute entwickle ich Lösungen, die genau dort ansetzen: in der Schule, wo Haltung und Bewegung noch formbar sind.

Warum brenne ich für Ergonomie?

Ich sehe täglich, was passiert, wenn Ergonomie fehlt: Schmerzen, Verspannungen und Bewegungseinschränkungen sind oft hausgemacht – verursacht durch einseitige Belastung oder langes Sitzen. Gleichzeitig erlebe ich, wie schon kleine Veränderungen Großes bewirken können.

Mein Aha-Moment kam bei der Arbeit mit Kindern: Haltungsschäden entstehen oft schon in der Grundschule – und klassische Schulmöbel verschärfen das Problem. Daraufhin habe ROCKET EDU gegründet – ein Unternehmen das Ergonomische Schulmöbel entwickelt für mehr Bewegung im Klassenzimmer.

Für mich ist Ergonomie kein theoretisches Konzept, sondern ein Werkzeug für ein gesünderes, aktiveres Leben.

Was qualifiziert mich, dieses Wissen zu vermitteln?

Ich bin medizinischer Trainingstherapeut mit langjähriger Erfahrung, habe unter anderem bei Dr. Müller-Wohlfahrt - ehemaliger Stammarzt des DFB und Bayern München - gelernt und an der TU München einen Master in Ergonomie und Human Factors Engineering gemacht. Mit meiner Firma RocketEdu entwickle ich ergonomische Möbel für Kinder – mein Fokus liegt also seit vielen Jahren auf dem Zusammenspiel von Körper, Haltung und gesunder Bewegung. All diese Erfahrungen aus Forschung und Praxis fließen direkt in meine Kurse ein.

Was wirst Du aus meinem Kurs mitnehmen?

Du lernst, wie du deinen Arbeitsplatz ergonomisch gestaltest – und wie Haltung, Bewegung und Gesundheit zusammenhängen. Im Kurs analysierst du deinen Arbeitsplatz, erkennst typische Fehler und entwickelst alltagstaugliche Lösungen. Ein Schwerpunkt ist der Functional Movement Screen (FMS), mit dem du deine Beweglichkeit, Stabilität und Symmetrie testest – inklusive individueller Übungen für zu Hause.

Am Ende weißt du, wie du langfristig beweglicher, stabiler und schmerzfreier durch den Tag kommst. Und keine Sorge: Wir reden nicht nur über Ergonomie – wir probieren aus, bewegen uns und haben Spaß dabei.



Kursübersicht

Ein kurzer Überblick über Inhalte und Rahmenbedingungen des Kurses.

Titel:	Ergonomie & Funktionelles Training am Arbeitsplatz
Untertitel:	Nachhaltige Trainingsmethoden für weniger Schmerzen und mehr Leistung – im Einklang mit den Zielen der WHO und den deutschen Präventionsplänen
Version:	1.0
Datum:	28.07.2025
Referent(en):	Uli Barth
Anzahl Teilnehmende:	Maximal 10
Zugänglichkeit:	Offen für alle berufstätigen Personen unabhängig von Branche oder Vorwissen.
Dauer:	3 aufeinanderfolgende Tage, 6 Zeitstunden täglich, exklusive Pausen- und Wegezeiten
Veranstaltungsform:	In Präsenz
Zielgruppe:	Alle Arbeitnehmer*innen, insbesondere Personen mit körperlichen Beschwerden durch sitzende oder einseitige Tätigkeiten sowie Gesundheitsbeauftragte und HR-Verantwortliche, die ergonomisches Wissen im Unternehmen verankern möchten.x
Lernziele:	<ul style="list-style-type: none">• Gesunde Arbeitsplatzgestaltung: ergonomische Standards verstehen & anwenden• Eigene Bewegungsroutine zur Entlastung im Büroalltag entwickeln• Körperliche Schwächen mit FMS erkennen und gezielt verbessern• Alltagsnahe Übungen für mehr Mobilität, Stabilität und Haltungssicherheit• Mentale Belastungen besser erkennen und mit Achtsamkeitstechniken begegnen
Bezug zu EU/BR	Gemäß den Vorgaben (nach §6 Abs.9 HBUGDV) wird der Kurs so strukturiert, dass er einen klaren Bezug zur Europäischen Union und zur Bundesrepublik Deutschland herstellt. Der Kurs bezieht sich auf die gesetzlichen Anforderungen zur ergonomischen Arbeitsgestaltung gemäß dem Arbeitsschutzgesetz (§3, §5 ArbSchG), der Arbeitsstättenverordnung (Anhang 6.1) sowie der EU-Richtlinie 89/391/EWG. Thematisiert werden die gesellschaftlichen und gesundheitlichen Folgen von Fehlbelastungen am Arbeitsplatz – mit Fokus auf Prävention, gesetzeskonforme Umsetzung und nachhaltige Arbeitsfähigkeit in Deutschland und der EU.



Hi, wir sind Dein Bildungsurlaub.

Der Laden, der es sich zur Mission gemacht hat, Bildungsurlaub aus der verstaubten Abstellkammer rauszuholen, ihm einen **neuen Look** zu verpassen und über den **Catwalk** zu schicken.

Wir bei „Dein Bildungsurlaub“ lieben es aufregend, inspirierend und ja – auch ein bisschen provokant. Aber das tun wir nicht nur, weil wir fest daran glauben, dass Bildung Spaß machen darf, sondern weil Wissenschaft uns recht gibt.

Forschungen zeigen ganz klar: Wer sich bewegt, lernt besser. Egal ob Surfen, Yoga, Poledance oder Snowboarden – körperliche Aktivität macht den Kopf frei, stärkt die Konzentration und verbessert nachhaltig unsere mentale Fitness. Studien belegen, dass Menschen, die sich körperlich aktiv weiterbilden, Informationen besser verarbeiten und nachhaltig lernen. Bewegung unterstützt nämlich nicht nur die Gesundheit, sondern direkt unsere kognitiven Fähigkeiten und unser emotionales Wohlbefinden.

Mehr noch: Neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Bewegung nachweislich neue neuronale Verbindungen schafft. Sie verbessert Gedächtnisleistungen, erhöht die Problemlösefähigkeit und steigert sogar die Kreativität. Genau deshalb verbinden wir moderne Lernmethoden mit inspirierenden Orten und sportlichen Aktivitäten. Bildung, die körperlich aktiviert und emotional begeistert, wirkt tiefer, hält länger und ist nachweislich nachhaltiger als herkömmliche Seminarraum-Langeweile.

Wir sind ein anerkannter Bildungsträger.

Durch unsere AZAV Zertifizierung stellen wir sicher, dass unsere Weiterbildungen strengen Qualitätsstandards entsprechen. Für dich bedeutet das:

- ✓ Qualifizierte Dozent*innen
- ✓ Anerkennung bei Arbeitgebern & Behörden
- ✓ Förderung möglich durch staatliche Träger möglich





Dein Bildungsurlaub

Join the ride!

Bildungsurlaub im Unternehmen strategisch einsetzen?

Wir entwickeln Bildungsformate für Unternehmen, die neue Wege in der Personalentwicklung gehen wollen.



info@dein-bildungsurlaub.de
www.dein-bildungsurlaub.de

